

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN  
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE  
PHOBIA)* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



Nadya Atikah Putri  
J71215131

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2019**

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada Mahasiswa” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang, kecuali yang tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 06 Agustus 2019



Nadya Atikah Putri

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada Mahasiswa

Oleh :

Nadya Atikah Putri

NIM: J7215131

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 12 Juli 2019

Dosen Pembimbing



Dr. H. Jainudin, M.Si

NIP: 196205081991031002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN KECENDERUNGAN  
*NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA)* PADA MAHASISWA**

Yang disusun oleh:  
Nadya Atikah Putri  
J71215131

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
pada Tanggal 26 Juli 2019

Mengetahui,  
Plt. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



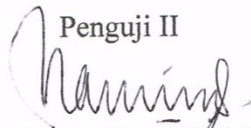
Dr. Abdul Mulid, M.Si  
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji,  
Penguji I/Pembimbing



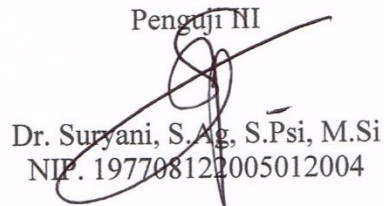
Dr. H. Jainudin, M.Si  
NIP. 196205081991031002

Penguji II



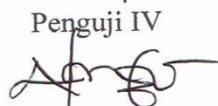
Drs. Hamim Rosyidi, M.Si  
NIP. 196208241987031002

Penguji III



Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si  
NIP. 197708122005012004

Penguji IV



Nova Lusiana, M.Keb  
NIP. 198111022014032001



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadya Atikah Putri  
NIM : J71215131  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : [nadyaatikahputri@gmail.com](mailto:nadyaatikahputri@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Agustus 2019  
Penulis

( Nadya Atikah Putri )

## INTISARI

Penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Jumlah responden adalah 182 mahasiswa yang terdiri dari 60 mahasiswa laki-laki dan 122 mahasiswa perempuan dengan rentang usia 18-23 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self control* yang disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (1973) dan skala kecenderungan *nomophobia* yang didasarkan skala NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) dari Yildirim (2014) yang diadaptasi oleh Novitasari (2018). Teknik analisa data menggunakan *product moment* dengan bantuan SPSS 16,0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0.436 dan nilai signifikansi 0.000, Artinya semakin rendah *self control* maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa pengguna *smartphone*, begitupun sebaliknya.

**Kunci:** *Self Control*, Kecenderungan *Nomophobia*, *Smartphone*

Kunci: *Self Control, Kecenderungan Nomophobia, Smartphone*

Kunci: *Self Control, Kecenderungan Nomophobia, Smartphone*

nomophobia tendencies compiled based on the scale of NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) from Yildirim (2014) adapted by Novitasari (2018). Data analysis techniques use the product moment with the help of SPSS 16.0 for Windows. Results showed that there was a negative relationship between self-control and tendency to nomophobia in students with a correlation coefficient ( $r$ ) of -0.42. The significance level of 0.000, meaning that the lower the self-control the higher the tendency for nomophobia in smartphone users.

**Keywords:** Self Control, Nomophobia, Smartphone

**Keywords:** *Self Control, Nomophobia, Smartphone*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>INTISARI</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xix
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	 1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Keaslian Penelitian .....	11
D. Tujuan Penelitian.....	16
E. Manfaat Penelitian.....	16
F. Sistematika Pembahasan .....	16
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	 19
A. Kenderungan <i>Nomophobia</i> .....	19
1. Pengertian Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	19
2. Karakteristik Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	21
3. Aspek-aspek Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	23
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan	













## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Data Demografi .....	94
LAMPIRAN II	Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	96
LAMPIRAN III	Skala <i>Self Control</i> .....	99
LAMPIRAN IV	Data Mentah Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	102
LAMPIRAN V	Data Mentah Skala <i>Self Control</i> .....	108
LAMPIRAN VI	Data Skoring Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	114
LAMPIRAN VII	Data Skoring Skala <i>Self Control</i> .....	120
LAMPIRAN VIII	Hasil Uji Validitas Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Tryout terpakai .....	126
LAMPIRAN IX	Hasil Uji Validitas <i>Self Control</i> Tryout terpakai .....	127
LAMPIRAN X	Hasil Uji Reliabilitas Kecenderungan <i>Nomophobia</i> dan <i>Self Control</i> .....	128
LAMPIRAN XI	Hasil Uji Normalitas dan Uji Linieritas .....	129
LAMPIRAN XII	Hasil Data Demografi .....	130
LAMPIRAN XIII	Hasil Data Deskriptif .....	133
LAMPIRAN XIV	Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	139
LAMPIRAN XV	Surat Ijin Penelitian .....	140
LAMPIRAN XVI	Surat Balasan Penelitian .....	141
LAMPIRAN XVII	Lain-lain .....	142

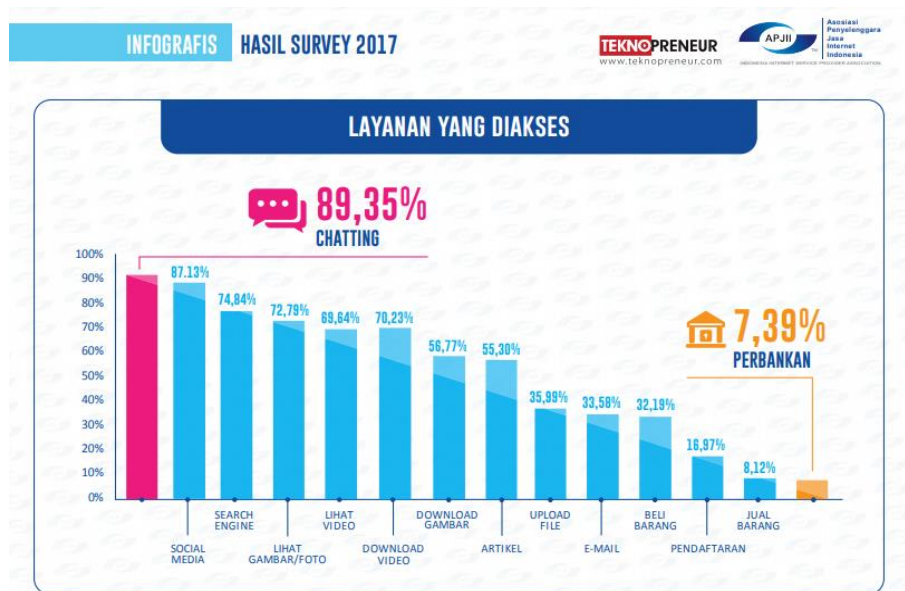


Menurut badan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa kepemilikan perangkat berdasar karkater kota/kabupaten yang menggunakan *smartphone* atau tablet ada (70,96%) untuk masyarakat urban, (45,42%) untuk masyarakat rural-urban, dan (42,06%) untuk masyarakat rural. Sedangkan untuk pengguna komputer / laptop hanya berkisar (31,55%) masyarakat urban, (23,42%) masyarakat Rural-urban, (23,83%) masyarakat Rural. Selain itu perangkat yang dipakai untuk mengakses internet sebesar (44,16%) menggunakan internet dengan *smartphone* / tablet pribadi, (4,49%) menggunakan internet dengan komputer/laptop pribadi. (APJII, 2017).

[illegible]



waktu 1-3 jam, (29,63%) dalam kurun waktu 4-7 jam, lebih dari 7 jam 26,48% (APJII, 2017). Sedangkan rata-rata layanan yang diakses pun sebagai berikut :



**Gambar 1.1**  
**Hasil Survey Layanan Internet oleh APJII**

Selain itu *smartphone* tidak lagi hanya digunakan untuk dunia pekerjaan tetapi juga untuk dunia pendidikan, bukan hanya orang dewasa, bahkan remaja dan anak-anak juga memiliki *smartphone* . Namun *smartphone* lebih banyak di konsumsi oleh kalangan pelajar/mahasiswa, seperti yang dikemukakan oleh (Dongre, Inamdar, & Gattani, 2017) yang melakukan penelitian pada 650 sampel warga, yang didominasi oleh kalangan siswa/mahasiswa sebanyak 359 orang, dan rentan usia terbanyak sekitar umur 16-20 tahun sebanyak 337 orang, juga diikuti umur 21-25 orang sebanyak 190 orang.

Menurut Park, *et al* dalam Yildirim (2014), akibat dari perkembangan teknologi yang semakin canggih kini menghadirkan *smartphone* sebagai kebutuhan yang penting dalam kehidupan masyarakat, dan menjadi populer

Fitur dan fungsi yang ditawarkan *smartphone* memberikan kemudahan untuk kegiatan sehari-sehari yang dapat dilakukan melalui perangkat tersebut seperti mengirim pesan, menelpon, mengecek atau mengirim email, mencari informasi di dunia maya, mengatur jadwal kegiatan, *browsing internet*, berbelanja online, bermain game, dan masih banyak lagi

Thalib (2016) menjelaskan bahwa alasan penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa salah satunya adalah sebagai gaya hidup mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* karena pengaruh *trend* dan temannya, selain itu mereka akan merasa gengsi jika tidak menggunakan *smartphone*. *Smartphone* juga memberikan kemudahan berkomunikasi dan mengakses internet untuk kegiatan akademik maupun non akademik.

Penggunaan *smartphone* yang digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kehidupan sehari-hari, oleh karena itu dibutuhkan pengendalian diri (*self-control*) yang baik dalam menggunakan *smartphone* sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan menghindari dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, kontrol diri (*self*

*control*) merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku individu terlebih dalam penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Kecanggihan *smartphone* yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dan kurangnya dalam mengontrol diri membuat mahasiswa cenderung ketergantungan *smartphone*, dan mengalami kecemasan ketika jauh dari *smartphone* atau yang biasa disebut *nomophobia* (Dasiroh, Miswatun, Ilahi, & Nurjannah). Hal tersebut sependapat dengan penulis Chloe Brotheridge dalam bukunya “*The Anxiety Solution*”, memeriksa dan mengecek *smartphone* membuat candu atau ketergantungan dan kebiasaan yang kadang sulit untuk ditinggalkan.

Kecanggihan yang diberikan *smartphone* dapat memberikan dampak negatif pada penggunaanya seperti pendapat Chloe dalam (Widodo & Amanda, 2015) bahwa *smartphone* dapat mengganggu pola tidur, individu jadi terpengaruh oleh suara dari notifikasi *smartphone*, terlalu tergantung pada perangkat *smartphone*, dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan *smartphone* atau yang biasa disebut *nomophobia*.

Penelitian yang dilakukan oleh Pavitra, *et al* (2015) menyatakan bahwa *nomophobia* perasaan individu pada ketidaknyaman, cemas, gelisah, gugup, sedih atau kehilangan ketika penggunaanya berada dari *smartphone* dan ketika tidak bisa menggunakan *smartphoene*, hal tersebut sudah melebihi batas wajar penggunaan dan dapat mengarah ke perilaku adiksi. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh King, *et al* (2013) yang menganggap *nomophobia* sebagai gangguan di era modern yang

menggambarkan perasaan cemas dan tidak nyaman ketika individu tidak berada dekat dengan *smartphone* yang dimilikinya.

Menurut Wiederhold *et al* (2000) dalam (Rakhmawati, Saidah, 2017), Meskipun *nomophobia* belum ada didalam daftar DSM (*Diagnostik Statistic Manual*) namun *nomophobia* diartika sebagai ketakutan atau kecemasan dalam diri seseorang yang sesuai dengan kriteria *phobia* sosial yang sesuai dengan buku panduan DSM (*Diagnostik Statistic Manual*), karena fobia sosial menggambarkan gangguan kecemasan yang intens, menyebabkan kecemasan ekstrim atau kronis dan bahkan gangguan akut yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari individu.

*Nomophobia* (*no mobile phone phobia*) adalah gejala atau gangguan yang menyerang seseorang tanpa memandang usia, seseorang akan mengalami ketakutan atau kecemasan saat jauh dari *smartphone* miliknya dan saat tidak bisa mengakses internet pada *smartphone*. Istilah ini diperkenalkan oleh peneliti dari Inggris pada tahun 2008 lalu dikembangkan lagi oleh SecurEnvoy pada tahun 2012 yang mengungkapkan bahwa dewasa muda dengan rentan usia 18-24 tahun sebanyak 77% lebih rentan mengalami *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Penelitian yang dilakukan pada 200 mahasiswa di Bangalore India menyatakan bahwa 23% mahasiswa merasa kehilangan konsentrasi dan stress saat tidak dekat dengan ponsel mereka, selain itu 39,5% mahasiswa mengalami *nomophobia* dan 27% beresiko mengalami kecenderungan *nomophobia* (Pavitra, 2015). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sharma, (2015)









yang digunakan sewajarnya, namun apabila kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* tersebut rendah maka akan mengganggu kegiatan mahasiswa sehari-hari.

Menurut Widiana, dkk (2014) individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengarahkan dan mengatur setiap perilakunya. Kontrol diri pada setiap individu tidaklah sama, karena ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah dan ada yang memiliki kontrol diri yang sangat bagus. Semua tergantung bagaimana individu dapat dan mampu mengubah kejadian dan menjadi pemeran utam dalam mengarahkan dan mengendalikan perilaku agar membawa ke konsekuensi positif.

Tangney, *et al* (2004) dalam Wahdah (2016) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu melakukan setiap tindakan dengan disiplin, dapat mempertimbangkan dan berpikir secara matang sebelum bertindak, dapat mengendalikan diri dalam lingkungan sosial dan dalam segi kesehatan, dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Selain itu juga dapat mengurangi prokrastinasi, menjaga keseimbangan emosi, meningkatkan semangat dan performansi akademisi perkuliahan. Kontrol diri yang tinggi juga dapat mengurangi perilaku impuls negatif (seperti penyalahgunaan alkohol dan narkoba, pola makan yang tidak sehat dan berlebihan, ataupun penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dapat memicu kecenderungan *nomophobia*).

Perasaan cemas saat tidak menggunakan *smartphone* erat dengan fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa saat ini. Namun ketergantungan



Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu memaknai stimulus yang ada, dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan. Kontrol diri yang baik juga dapat mengurangi kecenderungan *nomophobia* yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan individu dapat mengatur penggunaan *smartphone* agar tidak tenggelam akan kenyamanan memakai fasilitas yang canggih dari *smartphone*.

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang di atas, peneliti akan melakukan penelitian berjudul “Hubungan antara *self control* dengan kecenderungan Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*)” pada Mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa?”

Palupi, dkk (2018) meneliti 214 mahasiswa yang akan dijadikan responden dengan rentan usia 18-23 tahun. Tingkat ketergantungan

Penelitian (Prasetyo & Ariana, 2016) yang dilakukan pada 143 wanita dewasa awal dengan rentan usia 19-35 tahun menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepribadian dengan *nomophobia*. Sedangkan penelitiannya menemukan hal lain yaitu mayoritas dari subyek menggunakan *smartphone* < 3 jam sampai 4 jam sebanyak 47 (32%) subjek

(Kanmani, Bhavani, & Maragatham, 2017) dalam penelitiannya yang dilakukan pada 1500 orang (600 pria dan 900 wanita) mengungkapkan bahwa 43% orang menggunakan ponsel mereka lebih dari 5 jam sehari. 30% memeriksa ponsel mereka sebanyak 50 kali sehari dan 31% memeriksa setiap 10 menit. Sedangkan tingkat populasi yang mengalami nomophobia parah adalah 15,2%, Nomophobia moderat 42%, Nomophobia ringan 41,6% dan wanita memiliki tingkat nomophobia lebih tinggi dari pada laki-laki. Sedangkan untuk rentan usia yang lebih mudah untuk terkena nomophobia adalah usia sekitar 18-24 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sharma, Sharma, Sharma, & Wavare, 2015) sebanyak 118 mahasiswa kedokteran dengan rentan usia 22-24 tahun.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Dongre, Inamdar, & Gattani, 2017) yang dilakukan pada 650 sampel warga, yang didominasi oleh kalangan siswa/mahasiswa sebanyak 359 orang, dan rentan usia terbanyak sekitar umur 16-20 tahun sebanyak 337 orang juga diikuti umur 21-25 orang sebanyak 190 orang. *Prevalensi nomophobia* dalam penelitiannya sebesar 68,92%. *Nomophobia* lebih tinggi pada pengguna *smartphone* (83,17%) dari pada pengguna telepon sederhana yang hanya (7,01%). Sebanyak 74% dari mereka memeriksa ponsel mereka sekitar 35 kali dalam sehari. Adapun gejala kesehatan akibat dari penggunaan ponsel adalah sebanyak 70,6% merasa kurang tidur, mengalami ketegangan mata 42,46% , mengalami sakit kepala 32,6%, dan juga mengalami sakit ibu jari dan bahu, dan sakit telinga.

[illegible]

informasi. Sedangkan yang cenderung mengalami *nomophobia* adalah mahasiswa laki-laki kedokteran dan teknik.

Madhusudan, *et al* (2017) menyatakan bahwa sebanyak 97% mahasiswa mengalami *nomophobia*. Selain itu tujuan mereka menggunakan *smartphone* adalah menghubungi keluarga dan teman, mendengarkan musik, mengakses internet untuk kegiatan akademik, berinteraksi di sosial media, mengambil foto, *chatting*, dan bermain game.

Penelitian yang dilakukan oleh (Mallya, DR, & Mashal, 2018) yang terdiri dari 150 mahasiswa kedokteran di India yang mayoritas berusia dibawah 20 tahun. Mayoritas responden berada pada kategori *nomophobia* sebanyak 86,9%. Mayoritas menyatakan marah ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* pada saat dibutuhkan. Hampir (46%) menyimpan *smartphone* bersama mereka sepanjang waktu. Hampir (46%) menyimpan *smartphone* bersama mereka sepanjang waktu dan (21,4%) menyatakan kepanikan saat kehabisan paket data lebih awal. Sebanyak (47,6%) melaporkan merasa cemas ketika dipisahkan dari *smartphone* untuk waktu yang lama. Mayoritas (51%) setuju bahwa prestasi akademik dipengaruhi oleh berlebihan penggunaan *smartphone*. Sekitar 40,7% siswa mengeluh kurang tidur karena penggunaan *smartphone* di malam hari.

Faisal & Yulianita (2017 menyatakan bahwa *nomophobia* di kalangan mahasiswa disebabkan sebagai bentuk dari konsep diri, eksistensi, citra diri, dan karena ada motif tertentu saat menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* juga dipengaruhi karena mahasiswa ingin mengikuti trend,

pengaruh dari kelompoknya, tertarik dengan fitur dan aplikasi, untuk hal pendidikan dan pekerjaan, agar dapat menunjang kegiatan, sebagai hiburan dan hobi, untuk menjalin komunikasi, dan sebagai bentuk identitas sosial dan aktualisasi diri terhadap teknologi dan media informasi yang semakin berkembang.

Muna (2014) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan terhadap kecanduan media sosial, namun penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi juga bisa mengalami kecanduan media sosial. Tergantung dari faktor kontrol diri yang mempengaruhi seperti kemampuan mengendalikan tingkah laku, dan kemampuan mengatur perilaku pada setiap individu.

Penelitian yang dilakukan oleh (Novitasari, 2018) mengungkapkan bahwa pelatihan manajemen diri merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan *nomophobia* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan diri yang baik dan mampu menerapkannya, maka cenderung mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* berlebihan sehingga dapat mengurangi kecenderungan *nomophobia*.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti tentang *nomophobia* sebagai variabel terikat, hanya saja pada penelitian ini memilih *self control* sebagai variabel bebas, tempat atau lokasi dan responden yang dijadikan penelitian juga berbeda dengan penelitian sebelumnya.

### E. Manfaat Penelitian

# Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai penggunaan *smartphone* jika digunakan secara berlebihan akibat kurangnya dalam mengontrol diri yang dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia*, perasaan cemas ketika menggunakan *smartphone*.
  - b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi pengembangan bagi penelitian-penelitian lain terutama pada psikologi.
2. Manfaat Praktisi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi

## F. Sistematika Pembahasan

# Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai penggunaan *smartphone* jika digunakan secara berlebihan akibat kurangnya dalam mengontrol diri yang dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia*, perasaan cemas ketika menggunakan *smartphone*.
  - b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi pengembangan bagi penelitian-penelitian lain terutama pada psikologi.
2. Manfaat Praktisi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi

penulisan dari hasil penelitian disusun menjadi tiga bagian yaitu bagian awal, bagian tengah, dan bagian akhir. Pada keseluruhannya terdiri dari lima bab pembahasan yang disusun secara sistematis, dengan tujuan untuk mempermudah peneliti untuk mengklasifikasikan inti dari penulisan Skripsi, yaitu :

Pada bab 1, bagian ini akan membahas mengenai latar belakang dari sebuah permasalahan rumusan permasalahan, keaslian sebuah penelitian, tujuan dari sebuah penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan dalam sebuah skripsi.

Bab ke II (dua) yakni kajian pustaka, bab ini akan membahas beberapa sub-sub bab diantaranya yaitu variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X), faktor-faktor yang mempengaruhi kedua variabel, aspek-aspek yang akan diurai dari variabel X dan variabel Y, gejala dan dampak yang mempengaruhi, Hubungan kedua variabel, serta kerangka teoritik

Pada Bab III (tiga) yakni membahas metode penelitian, didalam bab ini akan dijelaskan mengenai rancangan penelitian seperti pendekatan dan jenis penelitian yang akan digunakan, identifikasi variabel penelitian, dan definisi operasional, membahas tentang populasi dan teknik pengambilan sampel dan dan juga instrumen penelitian serta analisis data yang dipakai.

Pada Bab IV (empat) yakni membahas hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini menjelaskan laporan hasil penelitian yang telah dilakukan, pengujian hipotesis, apakah hipotesis yang dibuat oleh peneliti diterima atau ditolak.





## KAJIAN PUSTAKA

## 1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut King, *et al* (2013), *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan di dunia modern yang telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan karena tidak tersedianya ponsel, PC, atau perangkat komunikasi virtual lainnya pada penggunaannya. Gejala *nomophobia* juga dapat menunjukkan adanya gangguan mental yang sudah ada sebelumnya, mungkin harus diselidiki, didiagnosis dan diobati karena gejala *nomophobia* timbul pada individu dengan gangguan kecemasan. Namun gejala *nomophobia* tidak tercantum dalam gangguan kecemasan dan belum dimasukkan secara manual dalam



Menurut Yildirim (2014), individu dapat dikatakan *nomophobia* ketika mereka mengalami kecemasan saat berada di suatu tempat atau kondisi yang tidak ada sinyal atau jaringan, tidak ada pulsa atau kekurangan paket data, bahkan saat kehabisan baterai. Pada keadaan tersebut individu akan merasa cemas yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang akibat dari penggunaan ponsel atau *smartphone* yang digunakan terus-menerus. Penggunaan *smartphone* yang seperti itu dapat menyebabkan perubahan fungsi *smartphone* dari sekedar simbol biasa menjadi sebuah kebutuhan yang harus digunakan karena kecanggihan fitur aplikasi dan terhubungnya dengan jaringan internet.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan perasaan cemas, gelisah, khawatir atau kehilangan yang dialami oleh individu saat berada jauh dari *smartphone* yang dimilikinya dan dianggap sebagai gangguan fobia modern akibat dari interaksi manusia dengan kecanggihan teknologi komunikasi *smartphone*.

## **2. Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia***

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gezgin (2016) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* adalah merasa hampa atau kesepian dan bosan ketika tidak menggunakan *smartphone*, mengecek dan memeriksa *smartphone* berulang kali, merasa kecewa saat kehabisan baterai, dan khawatir ketika lupa meletakkan *smartphone* disuatu tempat dan tidak bisa menggunakannya.

Sedangkan Menurut Bragazzi & Puente (2014) yang menjelaskan bahwa orang yang mengalami *nomophobia*, memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan ponsel atau *smartphone*
- b. Mempunyai satu bahkan lebih dari satu telepon seluler dan selalu membawa charger.
- c. Merasa cemas dan gelisah ketika ponsel atau *smartphone* tidak tersedia dalam jarak yang dekat atau tidak berada pada tempatnya.
- d. Merasa tidak nyaman saat tidak ada jaringan serta saat kehabisan baterai.
- e. Selain itu berusaha menghindari tempat atau situasi dimana terdapat larangan menggunakan ponsel atau *smartphone*.
- f. Selalu melihat dan mengecek layar ponsel hanya untuk melihat pesan atau panggilan masuk dan juga merasa dan menganggap bahwa ponsel sedang bergetar atau berbunyi yang biasa disebut *ringxiety*.
- g. Selalu mengaktifkan ponsel atau *smartphone* tetap menyala 24 jam. Pengguna juga meletakkan ponsel atau *smartphone* di tempat tidur ketika tidur.
- h. Memiliki sedikit interaksi sosial dengan orang lain karena merasa kurang nyaman dan cemas saat berkomunikasi tatap muka sehingga lebih memilih sering berkomunikasi menggunakan teknologi baru.

- a. Perasaan tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*)

b. Kehilangan konektivitas (*Losing connectednes*)

c. Tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*)

d. Menyerah pada kenyamanan (*Giving up convenience*).

[illegible]



Faktor Sosial : Faktor yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi individu menjadi intens menggunakan *smartphone*. Faktor ini terdiri dari *mandatory behavior* dan *connected presence*.

d. Faktor Eksternal : Faktor ini terjadi akibat dari paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* seperti iklan *smartphone* dan tersedianya beragam fasilitas *smartphone* sehingga mempengaruhi individu untuk memiliki dan menggunakan *smartphone*.

## 1. Pengertian *Self Control*

Menurut Hurlock (1980), kontrol diri dapat muncul yang diakibatkan karena adanya perbedaan dalam mengatasi masalah, cara mengelola emosi, tergantung pada tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi yang dimiliki dan mengembangkan kompetensi yang dimiliki individu. *Self control* berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengelola dan mengendalikan emosi atau dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.



Colhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan *self control* atau kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang yang mana kontrol diri serangkaian proses yang membentuk diri setiap individu. Kontrol diri juga merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif yang menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif (pikiran) dalam membentuk dan menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti yang diharapkan. (Ghufron, 2011).

Synder dan Gangestad (1986) mengungkapkan bahwa konsep kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat suatu hubungan antara individu dengan lingkungan sosial masyarakat dalam mengatur kesan yang baik dengan masyarakat dalam bersikap dan berpendirian yang efektif tergantung situasional.

Roberts (1975) mendefinisikan *self control* atau kontrol diri sebagai suatu jalinan yang secara utuh dilakukan antara individu dengan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan berusaha untuk memerhatikan, menemukan serta menerapkan dengan cara yang tepat untuk berperilaku dalam berbagai situasi atau keadaan. Kontrol diri juga dapat mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan yang dibuat agar perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel,



## 2. Aspek-aspek *Self Control*

a. *Behavioral control* atau kontrol perilaku

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu bagaimana individu menentukan siapa yang dapat mengendalikan keadaan atau situasi yang terjadi, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Dalam hal ini individu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan yang ada dalam dirinya.

- 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), yaitu kemampuan individu untuk mengetahui cara dan waktu dalam menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus.

b. *Cognitive control* atau kontrol kognitif

Aspek ini menunjukkan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak dikehendaki dengan cara menilai, menginterpretasikan, atau menghubungkan suatu kejadian dalam pemikiran (kognitif) sebagai adaptasi untuk mengurangi tekanan psikologis. Aspek ini terdiri dari 2 komponen yaitu :

- 1) Kemampuan untuk menerima atau memperoleh informasi, yaitu dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan untuk diantisipasi dengan berbagai pertimbangan.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian pada sesuatu, yaitu dengan melakukan penilaian berarti individu berusaha untuk menilai dan menginterpretasikan suatu peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif.

c. *Decision control* atau kontrol keputusan

Dalam aspek ini melihat dan menunjukkan kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan hasil atau tujuan yang diinginkan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujui. Kontrol keputusan dapat berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan



mahasiswa. Ketika seorang individu berpindah dari masa remaja menuju masa dewasa awal, mereka seringkali mengalami permasalahan di usia dewasa awal seperti penyalahgunaan obat-obatan, merokok, meminum minuman keras, dan ketergantungan yang lainnya.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di suatu perguruan tinggi negeri maupun swasta atau di suatu lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa di suatu perguruan tinggi dinilai berdasarkan tingkat intelektualitas, kemampuan berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat (Siswoyo, 2007).

Menurut (Yusuf, 2012) , masa usia mahasiswa berkisar sekitar 18 sampai 25 tahun. Seorang mahasiswa dapat digolongkan pada tahap perkembangan masa remaja akhir sampai dewasa awal yang dilihat dari segi perkembangannya, pada usia mahasiswa memiliki tugas perkembangan salah satunya ialah pematapan pendirian hidup.

Sedangkan menurut (Rahayu, 2014) mahasiswa masuk ke dalam tahap perkembangan remaja akhir yaitu 18 tahun sampai 25 tahun yang mana masa menuju periode dewasa muda yang ditandai dengan minat yang dimiliki, egonya mencari kesempatan untuk bekerja sama dengan orang lain dan pengalaman baru, seimbang antara kepentingan diri dengan orang lain, dan cenderung memisahkan diri pribadinya dengan masyarakat umum. Masa dewasa awal yang berlangsung mulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun memiliki ciri-ciri yaitu usia reproduktif, memantapkan letak kedudukan (*setting-down age*), masa yang penuh dengan masalah,

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kandell, dalam (Rakhmawati, 2017) Mahasiswa merupakan suatu kelompok atau individu yang berada pada fase *emerging adulthood* yang mana masa transisi dari remaja akhir menuju ke tahap perkembangan dewasa awal yang sedang mengalami dinamika psikologis. Karena pada tahap ini, mahasiswa sedang membentuk identitas diri, mencari makna hidup, berusaha hidup mandiri karena tidak ingin bergantung dengan orang tua, serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih intim secara emosional. *Emerging adulthood* juga memiliki karakter yang kurang stabil seperti hubungan interpersonal, pengelolaan kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif.

- a. Masa dewasa awal adalah masa yang bermasalah. Pada tahap perkembangan ini individu mulai mencoba mandiri dan mengatasi masalahnya sendiri.
- b. Pada masa dewasa awal adalah masa ketegangan emosional. Hal ini disebabkan karena seseorang harus menghadapi dunia nyata secara

c. Pada masa dewasa awal hal yang harus dipenuhi adalah kemampuan beradaptasi dengan lingkungan barunya serta mempunyai motivasi yang kuat.

Berdasarkan uraian pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang individu yang berusia 18 tahun sampai 25 tahun yang sedang menuntut ilmu dan menempuh pendidikan disuatu perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun lembaga terkait yang setingkat dengan perguruan tinggi. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan adalah mahasiswa aktif fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

**Mahasiswa**

*Smartphone* adalah sebuah perangkat telepon genggam yang dapat digunakan untuk melakukan komunikasi, mengakses internet, dan menjalankan aplikasi lainnya. *Smartphone* adalah sebuah perangkat telepon genggam yang dapat digunakan untuk melakukan komunikasi, mengakses internet, dan menjalankan aplikasi lainnya.

untuk dibawa kemana-mana, dan memiliki fungsi untuk melakukan komunikasi, mengakses internet, dan menjalankan aplikasi lainnya.

*Smartphone* adalah sebuah perangkat telepon genggam yang mudah untuk dibawa kemana-mana, dan memiliki fungsi untuk melakukan komunikasi jarak dekat maupun jarak jauh secara offline atau online yang dilengkapi dengan fungsi lainnya. Selain itu *smartphone* juga menawarkan kecanggihan fitur yang beragam (Daeng, 2017).

Kecemasan pada diri individu itu terjadi ketika *smartphone* yang dimilikinya tidak memiliki jaringan atau sinyal sehingga penggunaanya tidak bisa melakukan *browsing*, mengirim pesan teks, atau ketika tidak bisa terhubung atau tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga atau teman (Bivin *et al*, 2013).

[illegible]



notifikasi yang masuk. Penggunaanya juga akan merasa cemas ketika *smartphone* yang dimilikinya kehabisan baterai, oleh karena itu untuk mengantisipasinya mereka akan selalu membawa *charger* atau *powerbank*. Selain itu ketika *smartphone* mereka tidak ada jaringan atau sinyal tiba-tiba hilang mereka akan mencari jangkauan untuk mendapatkan jaringan.

Menurut Choliz (2012) penggunaan *smartphone* yang terus mengalami peningkatan akan mempengaruhi tingkat *nomophobia*. Kurangnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* akan mendatangkan permasalahan sosial pada penggunaanya yang akan membuat individu menarik diri dari lingkungan sosial karena sudah merasa nyaman berhubungan melalui dunia maya, yang dapat memicu timbulnya perasaan cemas, gelisah bahkan kehilangan ketika individu berada jauh dari *smartphone* atau ketika *smartphone* tidak ada dalam jangkauan. Selain itu kecenderungan *nomophobia* terjadi karena adanya pengaruh kontrol diri dan pengelolaan emosi, terutama ketika individu merasa cemas yang muncul secara otomatis pada diri individu.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak akan mudah menjadi ketergantungan *smartphone* yang bisa menimbulkan perasaan cemas ketika tidak menggunakannya. Maka dari itu kontrol diri merupakan salah hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena kontrol diri berfungsi sebagai pengendalian diri atas perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Kontrol diri juga berfungsi agar individu dapat menahan diri dalam suatu hal yang kurang baik yang dapat mengganggu keseimbangan dalam hidupnya (Mudiarni, 2018).



Baumister, 2002 (dalam Gandawijaya, 2017) individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi memiliki standar-standar nilai kehidupan mengenai lingkungannya dan memiliki pengawasan yang baik terhadap perilaku yang akan muncul, mengawasi perilaku dirinya secara intens, dan mampu mempertimbangkan secara tepat konsekuensi yang terjadi atas setiap perilaku dan tindakannya, sebaliknya jika individu memiliki kontrol diri yang rendah karena tidak ada standar yang sesuai ketika berinteraksi dengan lingkungannya dan tidak ada pengawasan yang baik sehingga tidak bisa mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi, sehingga individu menjadi lepas kendali .

Menurut Bivin *et al*, 2013 dalam (Mulyar, 2016) psikiatri mengungkapkan bahwa *smartphone* menjadi salah satu masalah ketergantungan terbesar akan *smartphone* karena penggunaanya akan merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* (*Nomophobia*). Sehingga semakin sering penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami pengguna ketika mereka tidak dapat mengakses *smartphone* atau ketika mereka jauh dari *smartphone*. Hal tersebut karena kurangnya kontrol diri individu dalam menggunakan *smartphone* yang dapat menyebabkan penggunaanya merasa ketergantungan dengan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone* (Yuwanto, 2010).

[illegible]





## 2. *Self Kontrol* atau Kontrol diri

# Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek ataupun subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2013).

Alasan peneliti tertarik untuk mengambil populasi tersebut adalah karena mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan dikenal sebagai mahasiswa yang dapat mengaplikasikan pembelajaran psikologi dalam kehidupan sehari-hari secara nyata maupun dalam dunia maya. Oleh karena itu mereka juga cenderung menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dalam kegiatan akademik maupun non akademik dan karena mahasiswa harus mampu menyelenggarakan tata kelola fakultas yang berbasis teknologi informasi.

dan karena mahasiswa harus mampu me  
fakultas yang berbasis teknologi informasi.

## 2. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik dalam  
menentukan sampel yang akan digunakan dal

Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* digunakan peneliti karena teknik pengambilan sampel yang paling mudah untuk dilakukan (Prasetyo & Miftahul, 2014). Dikatakan paling mudah dilakukan karena pengambilan anggota populasi yang akan dijadikan

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2013). Peneliti mengambil sampel sebesar 10% dari jumlah populasi yang sebanyak 556 mahasiswa, menjadi 182 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang akan dijadikan sampel. Adapun pengambilan sampel berdasarkan pada tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 10% yang dikembangkan oleh *Isaac dan Michael* (Sugiono, 2013).

Instrumen penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan angket (kuesioner) berupa pernyataan ataupun pertanyaan secara tertulis untuk di jawab oleh responden (Sugiyono, 2012). Angket digunakan peneliti karena biaya yang relatif murah, responden dapat menjawab sesuai dengan kondisi yang dialami responden tanpa dipengaruhi hubungannya dengan peneliti, lebih mudah mendapatkan informasi atau data, dapat mengumpulkan data dari jumlah sampel yang besar (Arifin, dalam Mawardi, 2018).

[illegible]







## 2. Skala *self control*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan 3 (tiga) aspek *self control* menurut Averill. Yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan. Terdapat 30 item dalam skala *self control* dengan menggunakan instrumen jenis skala likert yang terdiri dari pernyataan favorabel dan unfavorabel. Adapun pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

**Tabel 3.2**  
**Skor Skala Likert**

Pilihan jawaban	SS	S	TS	STS
Skor F	4	3	2	1
UF	1	2	3	4

**Tabel 3.3**  
*Blueprint Skala Self Control*

No	Aspek	Indikator	Aitem	UF	Jumlah
1	Kontrol perilaku	Kemampuan individu dalam mengendalikan situasi atau keadaan	2,4,10,12,20	11	6
		Kemampuan individu untuk menerima atau menolak stimulus	8,13,17,21		5
2	Kontrol kognitif	Kemampuan individu dalam mengantisipasi peristiwa berdasarkan informasi yang dimiliki	3,6,9,16,18,24,27		7









menyatakan bahwa item pada skala tersebut dinyatakan valid karena memenuhi kriteria nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel yaitu taraf signifikansi 0,05.

## 2. Uji Reliabilitas

Azwar (2017) menyatakan bahwa reliabilitas berkaitan dengan *reliability* yang berarti suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas tinggi. Tingkat reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa pengukuran tersebut dapat dipercaya sebagai pengukuran yang reliabel, yang artinya bahwa ketika pengukuran tersebut diulangi akan menghasilkan hasil yang sama. Untuk mengukur sejauhmana hasil suatu proses penelitian dapat dipercaya.

Sedangkan Tinggi-rendahnya reliabilitas hasil suatu penelitian dapat diukur dengan menggunakan koefisien reliabilitas.

menyatakan bahwa item pada skala tersebut dinyatakan valid karena memenuhi kriteria nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel yaitu taraf signifikansi 0,05.

## 2. Uji Reliabilitas

Azwar (2017) menyatakan bahwa reliabilitas berkaitan dengan *reliability* yang berarti suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang konsisten dengan tingkat reliabilitas tinggi. Tingkat reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa pengukuran tersebut dapat dipercaya sebagai pengukuran yang reliabel, yang artinya bahwa ketika pengukuran dilakukan secara berulang-ulang, hasilnya akan relatif sama untuk mengukur sejauhmana hasil suatu proses pembelajaran. Dengan demikian, hasil penelitian dapat dipercaya.

Sedangkan Tinggi-rendahnya reliabilitas hasil uji coba dapat dilihat dari koefisien korelasi yang diperoleh dari uji coba.

menyatakan bahwa item pada skala tersebut dinyatakan valid karena memenuhi kriteria nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel yaitu taraf signifikansi 0,05.

## 2. Uji Reliabilitas

Azwar (2017) menyatakan bahwa reliabilitas berkaitan dengan *reliability* yang berarti suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas tinggi. Tingkat reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa pengukuran tersebut dapat dipercaya sebagai pengukuran yang reliabel, yang artinya bahwa ketika pengukuran tersebut diulangi akan menghasilkan hasil yang sama. Untuk mengukur sejauhmana hasil suatu proses penelitian dapat dipercaya.

Sedangkan Tinggi-rendahnya reliabilitas hasil suatu penelitian dapat diukur dengan menggunakan koefisien reliabilitas.

menyatakan bahwa item pada skala tersebut dinyatakan valid karena memenuhi kriteria nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel yaitu taraf signifikansi 0,05.

## 2. Uji Reliabilitas

Azwar (2017) menyatakan bahwa reliabilitas berkaitan dengan *reliability* yang berarti suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas tinggi. Tingkat reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa pengukuran tersebut dapat dipercaya sebagai pengukuran yang reliabel, yang artinya bahwa ketika pengukuran tersebut diulangi akan menghasilkan hasil yang sama. Untuk mengukur sejauhmana hasil suatu proses penelitian dapat dipercaya.

Sedangkan Tinggi-rendahnya reliabilitas hasil suatu penelitian dapat diukur dengan menggunakan koefisien reliabilitas.

menyatakan bahwa item pada skala tersebut dinyatakan valid karena memenuhi kriteria nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel yaitu taraf signifikansi 0,05.

## 2. Uji Reliabilitas

Azwar (2017) menyatakan bahwa reliabilitas berkaitan dengan *reliability* yang berarti suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas tinggi. Tingkat reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa pengukuran tersebut dapat dipercaya sebagai pengukuran yang reliabel, yang artinya bahwa ketika pengukuran tersebut diulangi akan menghasilkan hasil yang sama. Untuk mengukur sejauhmana hasil suatu proses penelitian dapat dipercaya.

Sedangkan Tinggi-rendahnya reliabilitas hasil suatu penelitian dapat diukur dengan menggunakan koefisien reliabilitas.

a) Uji reliabilitas variabel kecenderungan *nomophobia*

Berikut tabel dibawah ini merupakan hasil reliabilitas variabel kecenderungan *nomophobia*:

**Tabel 3.6**  
**Hasil Reliabilitas Variabel Kecenderungan *Nomophobia***

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	26

Berdasarkan hasil uji analisis reliabilitas pada tabel diatas menunjukkan *cronbach's alpha* dari 26 item pernyataan skala kecenderunga *nomophobia* adalah 0,941, yang berarti nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka skala ini dapat dikatakan reliabel.

b) Uji reliabilitas variabel *self control*

Berikut tabel dibawah ini merupakan reliabilitas variabel *self control* :

**Tabel 3.7**  
**Hasil Reliabilitas Variabel *Self Control***

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	30

Berdasarkan hasil uji analisis reliabilitas pada tabel diatas menunjukkan *cronbach's alpha* dari 26 item pernyataan skala *self control* adalah 0,918, yang berarti nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka skala ini dapat dikatakan reliabel.





dilakukan unruk mengetahui hubungan antara antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan bantuan SPSS (*statistical package for social science*) for windows dengan taraf signifikansi 0,05 dengan kaidah jika signifikansi kurang dari 0,05 ( $<0,05$ ) maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara dua variabel yang diuji. Begitupun sebaliknya jika lebih dari 0,05 ( $>0,05$ ) maka tidak terdapat hubungan antara kedua variabel yang berarti hipotesis ditolak (Muhid, 2012). Berikut ini merupakan uji asumsi prasyarat, yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas :

## 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan *One Sampel Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikansi 0,05. Data dikatakan normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $>0,05$ ). Begitu juga sebaliknya, jika taraf signifikansi kurang dari 0,05 ( $<0,05$ ) maka data dikatakan tidak normal (Priyatno, 2009)

Berikut data pada tabel dibawah ini merupakan uji normalitas :

**Tabel 3.9**  
**Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Self Control	Kecenderungan Nomophobia
N		182	182
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	93,8901	117,1374
	Std. Deviation	10,49751	25,52992
Most	Absolute	,097	,071
Extreme	Positive	,097	,036
Differences	Negative	-,052	-,071
Kolmogorov-Smirnov Z		1,315	,959
Asymp. Sig. (2-tailed)		,063	,316

Seperti yang dijelaskan pada tabel diatas bahawa kecenderungan nomophobia memiliki taraf signifikansi 0,316 yang berarti lebih besar dari  $>0,05$  dan bisa dikatakan bahwa variabel kecenderungan *nomophobia* berdistribusi normal. Sedangkan, variabel *self control* memiliki taraf signifikansi 0,063 yang berarti lebih besar dari 0,05 ( $>0,05$ ) dan bisa dikatakan bahwa variabel kecenderungan *nomophobia* berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan, Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis *product moment* atau regresi linier. Hal ini diukur dengan menggunakan teknik anova dengan kaidah jika taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $>0,05$ ) maka variabel satu dengan variabel yang lain memiliki hubungan linier. Begitupun sebaliknya, jika taraf signifikansi kurang dari 0,05 ( $<0,05$ ) maka variabel satu dengan variabel yang



## BAB IV

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

## 1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

### a) Persiapan Awal Penelitian

Adapun proses-proses yang harus dilalui terdahulu sebelum ke tahap penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti merumuskan sebuah permasalahan yang berdasarkan pada fenomena sekitar yang berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* dan *self control* .
- 2) Melakukan studi literatur untuk menelaah dan mempelajari teori-teori serta penelitian-penelitian terdahulu yang relevan untuk menjawab permasalahan pada fenomena dalam penelitian ini.
- 3) Melakukan observasi dan wawancara singkat pada permasalahan yang terjadi, sebagai bahan penunjang penelitian.
- 4) Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk mendiskusikan terkait dengan permasalahan dari fenomena yang peneliti temukan untuk dijadikan penelitian.
- 5) Menentukan populasi dan sampel penelitian yang akan dikaji dalam penelitian ini.
- 6) Menyiapkan dan menyusun alat ukur (instrumen) penelitian skala *self control* dan kecenderungan *nomophobia* yang sesuai dengan

Bapak Jainudin selaku dosen pembimbing serta Bapak Lucky  
Aborry selaku dosen prodi Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya

## Fakultas Psikologi

## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 182 Mahasiswa aktif fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya periode 2018/2019 yang sedang menempuh perkuliahan. Pada penelitian ini akan dijelaskan mengenai gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, semester yang ditempuh, lama kepemilikan *smartphone*, lama penggunaan *smartphone*, tujuan penggunaan *smartphone*, dan aktivitas yang sering dilakukan saat menggunakan *smartphone*.

1) Klasifikasi subjek berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan klasifikasi subjek pada penelitian ini, dikelompokkan menjadi 2 (dua) yaitu laki-laki dan perempuan, sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Klasifikasi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	60	33%
Perempuan	122	67%
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, menjelaskan bahwa hasil penelitian dilapangan menunjukkan dari 182 responden mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terdapat 60 mahasiswa laki-laki dengan persentase 33% dan mahasiswa perempuan sebanyak 122 dengan persentase 67%.

## 2) Klasifikasi subjek berdasarkan usia

Berdasarkan usia subjek dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan sampel dengan rentang usia yang dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 4.2**  
**Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
18	7	3,8%
19	28	15,4%
20	44	24,2%
21	52	28,6%
22	37	20,3%
23	14	7,7%
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, menjelaskan bahwa hasil penelitian dilapangan menunjukkan dari 182 responden mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terdapat 7 mahasiswa berusia 18 tahun dengan persentase 3,8%, dan sebanyak 28 mahasiswa yang berusia 19 tahun dengan persentase 15,4%. Sebanyak 44 mahasiswa yang berusia 20 tahun dengan persentase 24,2% dan sebanyak 52 mahasiswa yang berusia 21 tahun dengan persentase 28,6%. Selanjutnya sebanyak 37 mahasiswa yang berusia 22 tahun dengan persentase 20,3% dan sebanyak 14 mahasiswa yang berusia 23 tahun dengan persentase 7,7%.

3) Klasifikasi subjek berdasarkan semester yang ditempuh

Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan kriteria semester 2, semester 4, semester 6, semester 8 sesuai dengan

**Tabel 4.3**  
**Klasifikasi Subjek Berdasarkan Semester**

Semester	Jumlah	Persentase
2 (dua)	20	11,0%
4 (empat)	58	31,9%
6 (enam)	49	26,9%
8 (Delapan)	55	30,2%
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menjelaskan bahwa hasil penelitian di lapangan menunjukkan dari 182 responden mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terdapat 20 mahasiswa adalah mahasiswa semester dua dengan persentase 11,0%, dan sebanyak 58 mahasiswa adalah mahasiswa semester empat dengan persentase 31,9%. Sebanyak 49 mahasiswa adalah mahasiswa semester enam dengan persentase 26,9% dan sebanyak 55 mahasiswa yang adalah mahasiswa semester delapan dengan persentase 30,2%.

4) Klasifikasi subjek berdasarkan lama kepemilikan *smartphone*

Pada penelitian ini menggunakan kategori lama kepemilikan *smartphone*, sebagai berikut:



<b>Lama kepemilikan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1 tahun sampai < 2 tahun	1	0,5%
2 tahun sampai < 3 tahun	6	3,3%
3 tahun sampai < 4 tahun	18	9,9%
4 tahun sampai < 5 tahun	31	17,0%
Lebih dari 5 tahun	126	69,2%
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

5) Klasifikasi subjek berdasarkan lama waktu penggunaan *smartphone*

[illegible]





No	Alasan Menggunakan Smartphone	Jumlah	Persentase
1	Ketika Bosan	154	84,62%
2	ketika sendirian	152	83,52%
3	ketika berbicara dengan seseorang	24	13,19%
4	saat jam kuliah	23	12,64%
5	saat pergantian kelas	67	36,81%
6	ketika pergi bersama teman	46	25,27%
7	keika menunggu seseorang/sesuatu	155	85,16%
8	ketika sedang berjalan	20	10,99%
9	ketika mengendari motor	18	9,89%
10	ketika berada ditempat umum	63	34,62%
11	ketika berada dimeja makan/kantin	24	13,19%
12	ketika menonton tv/film	30	16,48%
13	ketika berada dikamar/tempat tidur	147	80,77%
14	ketika berada di kamar mandi/wc	11	6,04%
15	Lain-lain	8	4,40%

8) Gambaran subjek berdasarkan aktivitas yang sering dilakukan ketika menggunakan *smartphone*.

[illegible]

No	Aktivitas Yang Sering Dilakukan Ketika Menggunakan Smartphone	Jumlah	Persentase
1	Browsing internet	155	85,16%
2	Menelpon atau mengobrol dengan keluarga/teman	100	54,95%
3	Mengirim pesan/sms kepada keluarga/teman	81	44,51%
4	Chatting	175	96,15%
5	Membuka dan mengecek sosial media	156	85,71%
6	Membuka email	81	44,51%
7	Mengambil gambar/foto/selfie, Bermain GAME	81	44,51%
8	bermain game	82	45,05%
9	Menonton video	126	69,23%
10	Mendengarkan musik	130	71,43%
11	Membaca artikel	110	60,44%
12	Melakukan transaksi dionline shop	71	39,01%
13	membuat jadwal rapat	43	23,63%
14	melihat catatan kuliah	86	47,25%
15	lain-lain	5	2,75%

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa tiga hal yang paling sering dilakukan saat menggunakan *smartphone* chatting dengan persentase sebesar 96,15%, kemudian dengan membuka atau mengecek media sosial dengan persentase sebesar 85,71 dan browsing internet dengan persentase sebesar 85,16%.

### b. Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui deskripsi sebuah data yang didalamnya menyaratkan











19,2% pada kategori tinggi yaitu 10,4% pada laki-laki dan 8,8% pada perempuan.

**Tabel ke 4.14**  
**Tabulasi Silang Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Nomophobia			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	15 (8,24%)	37 (20,3%)	8 (4,4%)	60 (33%)
Perempuan	17 (9,34%)	83 (45,6%)	22 (12,1%)	122 (67%)
<b>Total</b>	<b>32 (17,6%)</b>	<b>120 (65,9%)</b>	<b>30 (16,5%)</b>	<b>182 (100%)</b>

Pada tabel 4.14 diatas dijelaskan data pengelompokkan kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia* sebanyak 32 orang atau 17,6% pada kategori rendah yaitu 8,24% pada laki-laki dan 9,34% pada perempuan, sebanyak 120 orang atau 65,9% pada kategori sedang yaitu 20,3% pada laki-laki dan 45,6% pada perempuan, selanjutnya 30orang atau 16,5% pada kategori tinggi yaitu 4,4% pada laki-laki dan 12,1% pada perempuan.

Selanjutnya analisis deskriptif subjek berdasarkan usia.. Adapun hasil data penelitian dari analisis deskriptif data terhadap 182 responden mahasiswa yang telah terkumpul secara keseluruhan bisa dilihat pada tabel berikut:

**Tabel ke 4.15**  
**Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Usia**

Variabel	Usia	N	Min	Max	Mean	St.Deviasi
<i>Self Control</i>	18	7	85,00	106,00	95,1429	8,62996
	19	28	76,00	115,00	91,7857	9,56598
	20	44	69,00	118,00	93,7500	11,93417
	21	52	77,00	112,00	91,4038	9,54917
	22	37	79,00	120,00	97,5676	10,67068
	23	14	83,00	110,00	97,4286	8,86405
	<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>69,00</b>	<b>120,00</b>	<b>93,8901</b>	<b>10,49751</b>
<i>Kecenderungan Nomophobia</i>	18	7	95,00	136,00	117,7143	15,25029
	19	28	62,00	159,00	123,1429	25,33145
	20	44	50,00	169,00	118,0227	25,81372
	21	52	56,00	158,00	115,8462	24,24741
	22	37	51,00	172,00	115,5405	28,92864
	23	14	70,00	155,00	111,0714	25,93324
	<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>50,00</b>	<b>172,00</b>	<b>117,1374</b>	<b>25,52992</b>

Berdasarkan tabel 4.15 penelitian di atas diketahui deskripsi data berdasarkan usia yaitu 7 subjek berusia 18 tahun, 28 subjek berusia 19 tahun, 44 subjek berusia 20 tahun, 52 subjek berusia 21 tahun, 37 subjek berusia 22 tahun, dan 14 subjek berusia 23 tahun. Selanjutnya dapat diketahui bahwa nilai rata rata tertinggi untuk variabel *self control* adalah 97,57 ada pada subjek yang berusia 22 tahun. Sedangkan nilai rata-rata tertinggi pada variable kecenderungan *nomophobia* adalah 123,14 terdapat pada subjek yang berusia 19 tahun.

Sedangkan untuk skortertinggi standard deviasi variabel *self control* pada usia 20 tahun dengan standard deviasi 11,93417 dan pada variabel kecenderungan *nomophobia* pada usia 22 dengan standard deviasi 28.92864.

**Tabel ke 4.16**  
**Tabulasi Silang *Self Control* Berdasarkan Usia**

Usia	Self Control			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
18	0 (0%)	6 (3,3%)	1 (0,5%)	7 (3,8%)
19	6 (3,3%)	19 (10,4%)	3 (1,7%)	28 (15,4)
20	10 (5,5%)	25 (13,7%)	9 (5%)	44 (24,2%)
21	10 (5,5%)	35 (19,2%)	7 (3,9%)	52 (28,6%)
22	1 (0,55%)	24 (13,2%)	12 (6,6%)	37 (20,3%)
23	1 (0,55%)	10 (5,5%)	3 (1,7%)	14 (7,7%)
<b>Total</b>	<b>28 (15,4%)</b>	<b>119 (65,4)</b>	<b>35 (19,2)</b>	<b>182 (100%)</b>

Pada tabel 4.16 diatas dijelaskan data tabulasi silang kategorisasi variabel *self control* jumlah terbanyak ada pada usia 20 dan 21 tahun yaitu sebanyak 10 (5,5%) orang berada pada kategori rendah, jumlah terbanyak ada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 35 (19,2%) orang berada pada kategori sedang, dan jumlah terbanyak pada kategori tinggi ada pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 12 (6,6%) orang.

**Tabel ke 4.17**  
**Tabulasi Silang Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Usia**

Usia	Kecenderungan <i>Nomophobia</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
18	0%	7 (3,9%)	0%	7 (3,8%)
19	4 (2,2%)	17 (9,34%)	7 (3,9%)	28 (15,4)
20	7 (3,9%)	31 (17,03%)	6 (3,3%)	44 (24,2%)
21	9 (5%)	35 (19,2%)	8 (4,4%)	52 (28,6%)
22	8 (4,4%)	22 (12,08%)	7 (3,9%)	37 (20,3%)
23	4 (2,2%)	8 (4,4%)	2 (1,1%)	14 (7,7%)
<b>TOTAL</b>	<b>32 (17,6%)</b>	<b>120 (65,9%)</b>	<b>30 (16,5%)</b>	<b>182 (100%)</b>

Pada tabel 4.16 diatas dijelaskan data tabulasi silang kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia* nilai jumlah terbanyak ada pada 21 tahun yaitu sebanyak 9 orang berada pada kategori rendah, jumlah terbanyak ada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 35 (19,2%) orang













Pada penelitian kuantitatif ini pada dasarnya dilakukan untuk menguji hipotesis terhadap rumusan masalah penelitian. Adapun hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa aktif UIN Sunan Kalijaga Surabaya.

sby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada penelitian ini uji hipotesis adalah bersifat korelasi, yang perlu diketahui nilai koefisiensi data hasil penelitian. Namun sebelum kita menentukan suatu teknik analisis statistik untuk mengetahui nilai koefisien korelasi, terlebih dahulu harus melakukan uji asumsi prasyarat pada data penelitian. Uji asumsi prasyarat yang harus dilakukan adalah uji normalitas dengan tujuan untuk mengetahui normalitas sebaran skor data penelitian dan uji linieritas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linier pada kedua variabel.

Pada uji normalitas diketahui bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar  $0,316 > 0,05$  untuk variabel kecenderungan *nomophobia* dan  $0,063 > 0,05$  untuk variabel *self control* sehingga data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya uji linieritas kedua variabel dengan nilai signifikansi sebesar  $0,076 > 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* memiliki hubungan yang linier.

Setelah data dalam penelitian ini melalui proses uji asumsi prasyarat, maka telah ditentukan uji korelasi yang digunakan dalam penelitian adalah uji korelasi statistik parametrik. Maka dari itu dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan tujuan untuk menguji hipotesis serta mengetahui koefisien korelasi pada penelitian ini. Teknik analisis korelasi *product moment* dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS for Windows 16.0*.



### C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan utama yakni untuk menguji suatu hipotesis. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara *Self control* dan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun pembelajaran 2018/2019.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* pada penelitian ini diketahui bahwa memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -0,436 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dari hasil tersebut diketahui bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima.

Namun pada hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi yang bersifat negatif (-), artinya ada hubungan yang berlawanan atau berbanding terbalik antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self control* maka akan semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, begitu sebaliknya semakin rendah *self control* maka akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mudiarni (2018) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *smartphone*. Gandawijaya (2017) menyatakan bahwa agresi elektronik di media sosial juga berhubungan dengan kontrol diri karena kontrol diri merupakan kapasitas manusia untuk membentuk suatu perilaku agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Choliz, 2012) juga menyatakan bahwa permasalahan pada penggunaan *smartphone* disebabkan salah satunya karena faktor kurangnya kontrol diri yang mana individu merasa kesulitan mengendalikan stimulus yang ada sehingga dapat memicu perasaan cemas jika tidak berada dekat *smartphone*, selain itu juga bisa menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial.

Billieux, 2008 (dalam Yuwanto, 2010) juga menyatakan bahwa kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan mengalami ketergantungan telepon genggam karena tidak bisa berada jauh dari ponselnya. Yuwanto (2010) berpendapat bahwa simptom-simtom ketergantungan *smartphone* diakibatkan ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan *smartphone*, berakibat pada perasaan cemas dan kehilangan bila tidak menggunakan *smartphone*, menarik diri dan mengalihkan diri dari masalah, dan menjadi kehilangan produktivitas.

Averill dalam (Ghufron, 2017) menyatakan bahwa *self control* merupakan suatu konstruk psikologi yang terdiri dari tiga aspek yaitu kontrol perilaku, suatu respon yang dapat mempengaruhi atau memodifikasi situasi ataupun keadaan yang tidak menyenangkan, kontrol kognitif, kemampuan individu mengelola informasi dan mampu menilai, menginterpretasikan suatu kejadian, dan kontrol keputusan, kemampuan individu untuk mempertimbangkan segala sesuatu.

Salah satu ciri dari perilaku ketergantungan adalah ketidakmampuan mengontrol diri untuk menggunakan sesuatu yang menjadi ketergantungan

Individu yang memiliki kontrol diri akan memiliki standar-standar yang sesuai dengan lingkungannya, pengawasan pada perilakunya, dan cara untuk mengubah perilakunya yang tidak sesuai standar (Baumeister, dalam Gandawijaya, 2017).

[illegible]

arah hidup masa depan seperti pekerjaan, cinta, dan pandangan tentang dunia sebelum menentukan arah masa depan yang pasti.

Sedangkan pada variabel kecenderungan *nomophobia* menunjukkan hasil bahwa 17,6 % pada kategori rendah, 65,9% pada kategori sedang dan 16,5% pada kategori tinggi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Bragazzi & Del Puente, 2014) bahwa responden mahasiswa yang tergolong rendah tingkat *nomophobia* tidak menjadikan *smartphone* sebagai objek pengalihan, begitu juga sebaliknya mahasiswa yang tergolong tinggi tingkat *nomophobia* mereka, kemungkinan menjadikan *smartphone* sebagai objek pengalihan. Selain itu (Palupi, 2015) juga mengungkapkan bahwa seseorang yang tidak mengalami kecemasan tinggi, hal tersebut mungkin disebabkan karena responden memiliki manajemen waktu yang baik sehingga muncul coping yang baik pula.

Mahasiswa yang tidak bisa jauh dari *smartphone* cenderung lebih konsumtif, karena dirinya berusaha untuk memenuhi kebutuhan gaya hidupnya yang selalu terhubung dengan media sosial dan karena memudahkan dalam berkomunikasi. Tren berkomunikasi lewat dunia maya inilah yang banyak terjadi dikalangan mahasiswa mulai dari sekedar mencari tugas, menjalin relasi dengan lingkungan sosial dunia maya (Rabathy, 2018)

Novitasari (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik akan dapat mengurangi tingkat *nomophobia*, bahkan juga dapat menurunkan ketergantungan, dan bermanfaat untuk meningkatkan kontrol diri individu dalam melakukan segala sesuatu.



Berdasarkan analisis data demografi subjek berdasarkan jenis kelamin yang diketahui bahwa nilai rata-rata variabel *nomophobia* pada laki-laki adalah sebesar 112,92 , sedangkan pada jenis kelamin perempuan adalah sebesar 119,21. Kedua nilai rata-rata (*mean*) dari kedua jenis kelamin tersebut memiliki perbedaan namun tidak terlalu tinggi. Sesuai dengan hasil penelitian Mawardi (2018) yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara subjek laki-laki dan wanita dalam hal kecenderungan *nomophobia*. Menurut Nagpal dan Kaul (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *nomophobia* cenderung lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan daripada laki-laki yang mengalami *nomophobia*. Sedangkan menurut Bianchi dan Philips dalam Yildirim (2014) berpendapat bahwa fakta yang didapatkan di lapangan, ketergantungan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak menggunakannya *smartphone* (*nomophobia*) bersifat universal yang bisa berdampak sama pada perempuan maupun laki-laki.

[illegible]



Gandawijaya (2017) menyebutkan bahwa penetrasi pengguna media sosial yang pesat didominasi oleh pengguna usia 18-24 tahun, dan menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri membuat seseorang pada masa transisi menuju dewasa rentan untuk melakukan agresi elektronik. Seseorang yang berada dalam proses pencarian identitas itulah yang beresiko (Morsunbul, dalam Gandawijaya (2017))

[illegible]

Berdasarkan data yang didapat dalam penelitian ini menyatakan bahwa responden memiliki jawaban yang bervariasi mengenai penggunaan *smartphone* seperti rata-rata tertinggi tujuan penggunaan *smartphone* adalah sebagai alat komunikasi dengan keluarga atau teman sebanyak 98,35% dan alat untuk mencari informasi 97,25%. Menurut Dasiroh, dkk ( 2017) bahwa tujuan penggunaan *smartphone* adalah karena merasa cupu atau tidak gaul, merasa kurang update, bosan saat aktivitas, keinginan memiliki usaha, untuk mendapatkan informasi, penunjang belajar, ingin eksis, memasarkan produk, dan sebagai hiburan.

[illegible]



Selanjutnya, sumbangan efektif yang didapatkan dalam penelitian ini terkait kedua variabel adalah sebesar 0,190096 ( $r^2$ ), dimana nilai koefisien adalah  $(0,436)^2$  sehingga menghasilkan nilai 0,190096. Artinya, variabel *self control* memiliki pengaruh sebesar 19,1% terhadap kecenderungan *nomophobia*. Selebihnya 80,9% variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih berpengaruh pada kecenderungan *nomophobia* yang tidak diungkap pada penelitian ini.

[illegible]

yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Sedangkan Yuwanto (2010) terdapat faktor-faktor yang memunculkan *nomophobia* yaitu faktor internal seperti *self esteem expectancy effect*, *habit*, kesenangan pribadi, dan kepribadian, faktor eksternal seperti paparan media iklan dan fasilitas yang diberikan, faktor situasional seperti stress, sedih, kesepian, cemas, bosan, kejenuhan belajar dan faktor dari lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa aktif fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengalami kecenderungan *nomophobia* yang disebabkan oleh banyak faktor penyebab yang salah satunya adalah *self control* (kontrol diri), yang mana kurangnya kontrol diri pada diri individu menyebabkan individu tidak bisa mengontrol penggunaan *smartphone* dan membuat individu tidak bisa ketika berada jauh atau tidak menggunakan *smartphone* (*Nomophobia*).

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan uji analisis korelasi *product moment* menunjukkan taraf signifikansi 0,000 dengan korelasi 0,436 yang bertanda negatif (-), yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang berlawanan atau berbanding terbalik, artinya semakin tinggi tingkat *self control* maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, semakin rendah tingkat *self control* maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* dengan kategori tinggi. Maka disarankan sebaiknya mahasiswa menggunakan *smartphone* secara tidak berlebihan dan tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan atau kebutuhan primer yang sangat penting. Selain itu mahasiswa juga diharapkan dapat meningkatkan *self control* atau kontrol

hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*, sel  
juga diharapkan untuk melakukan penelitian *nomophobia* yang dik  
dengan faktor-faktor yang lain, serta memperdalam lebih lanjut hub  
*nomophobia* yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain selain *self control*

hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*, sel  
juga diharapkan untuk melakukan penelitian *nomophobia* yang dik  
dengan faktor-faktor yang lain, serta memperdalam lebih lanjut hub  
*nomophobia* yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain selain *self control*

hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*, sel  
juga diharapkan untuk melakukan penelitian *nomophobia* yang dik  
dengan faktor-faktor yang lain, serta memperdalam lebih lanjut hub  
*nomophobia* yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain selain *self control*



## DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2018). *Potret Zaman Now Pengguna & Perilaku Internet Indonesia*. Jakarta.
- APJII. (2015). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*. Jakarta: APJII.
- APJII. (2017). *Infografis "Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2017"*. Jakarta: Tekno Preneur.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Augusta, G. (2018). *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Melalui Motivasi Belajar. Skripsi Pendidikan Ekonomi*. Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma.
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bivin, J.B., Mathew, P., Thulasim P.C., Philip, J. (2013). Nomophobia Do We Healty Neet To Worry About?. *Review of Progress*. Vol. 1 Issue 1.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 255-260.
- Chandak, D. P., Singh, D. D., Faye, D. A., Gawande, D. S., Tadke, D. R., Kirpekar, D. V., & Bhawe, D. S. (2017). An Exploratory Study of Nomophobia in Post Graduate Residents of a Teaching Hospital in Central India. *The Internasional Journal of Indian Psychology*, Vol. 4, Issue 3, 48-56.
- Choliz. (2012). Mobile Phone Addiction in Adolescence. The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*. Vol. 2(1).
- Daeng, I. T., Mewengkang, N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *e-journal "Acta Diurna" Volume VI. No. 1*, 1-15.
- Dasgupta, P., Bhattacharjee, S., Dasgupta, S., Roy, J. K., Mukherjee, A., & Biswas, R. (2018). Nomophobia Behaviors among Smartphone Using Medical and Engineering Students in Two Colloges of West Bengal. *Indian Journal of Public Health*, 199-204.
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah. 2017. Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Riau). *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, Vol. 6, No. 1, 1-10.



- Dixit, s., dkk. (2010). a study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central india. *indian journal of community medicine: official publication of indian association of preventive & social medicine*, 35(2), 339.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia : A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *Vol. 8, Issue 11*, 687-693.
- Faisal, M. Y., & Yulianita, N. (2017). Makna Nomophobia di Kalangan Mahasiswa. *Prosiding Hubungan Masyarakat*, Vol. 3, No 1, 15-20.
- Fajri, F. V. (2017). Hubungan antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone dengan Nomophobia pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi Psikologi*, 1-11.
- Gandawijawa, Leonardus Edwin. 2017. Hubungan antara kontrol diri dan agresi elektronik pada pengguna media sosial di masa transisi menuju dewasa. *Skripsi Psikologi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kanmani, A., Bhavani, & Maragatham. (2017). Nomophobia-An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, Vol. 4, Issue 2, 5-15.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 2 No. 1, 16-21.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 28-35.
- King, A., Valença, A., Silva, A., Baczynski, T., d, M. C., & Nardi, A. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 140-144.
- Madhusudan, Sudarshan, Sanjay, Gopi, A., & Fernandes, S. D. (2017). Nomophobia and Its Determinants Among the Students of a Medical College in Kerala. *International Journal of Medical Science and Public Health*, Vol. 6, Issue 6, 1046-1049.

- Maliano, A. (2016). *96 Persen Pengguna Smartphone Tertinggi Ada di Indonesia*. Diakses dari Techno.Okezone.Com: <https://Techno.Okezone.Com/Read/2016/03/16/207/1337776/96-Persen-Pengguna-Smartphone-Tertinggi-Ada-Di-Indonesia>. Pada tanggal 20 Februari 2019.
- Mallya, N. V., DR, S. K., & Mashal, S. (2018). A Study to Evaluate the Behavioral Dimensions of "Nomophobia" and Attitude Toward Smartphone Usage Among Medical Students in Bengaluru. *Nation Journal of Physiology, Pharmacy, and Pharmacology*, Vol. 8, Issue 11, 1553-1557.
- Mawardi, D. H. (2018). Hubungan antara Perilaku Impulsif dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Skripsi Psikologi*. Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Mudiarni, M. (2018). *Hubungan antara Kontrol diri dan Smartphone Addiction pada Mahasiswa. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.
- Muhid, Abdul. (2012). Analisis Statistik. Sidoarjo: Zifatama.
- Mulyar, B. K. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga di Kota Surabaya. *Jurnal Antro Unair dot Net*, Vol. 5, No 3, 489-503.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Naskah Publikasi*, 1-9.
- Nagpal, Sharoj S., & Kaur, Ramanpreet. (2016). Nomophobia: The Problem Lies at Our Fingers. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 7 (12): 1135– 1139
- Novitasari, D. (2018). Pelatihan Manajemen Diri untuk Menurunkan Nomophobia pada Mahasiswa. *Tesis Magister Psikologi Profesi*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 7, No. 1, 140-145.
- Prasetyo, A., & Ariana, A. D. (2016). Hubungan antara The Big Five Personality dengan Nomophobia pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 5, No. 1, 1-9.
- Prasetyo, B & Jannah, Miftahul L. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Priyatno, Dwi. 2009. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.
- Rabathy, Q. (2018). Nomophobia sebagai Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Linimasa*. Vol. 1 No. 1, 33-44.

- Rahayu, Siti Aziza. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Rakhmawati, Saidah. (2017). Studi Deskriptif Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, John W. (2002). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- SecurEnvoy. *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. Diakses dari laman <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone>. Pada tanggal 23 Maret 2019
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. (2015). Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Students. *The International Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 3, Issue 3, 705-707.
- Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Thalib, R. T. (2016). Smartphone sebagai Gaya Hidup di Kalangan Mahasiswa STIKPER Gunung Sari Jurusan Keperawatan Angkatan 2014. *Skripsi Ilmu Komunikasi*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Wahdah, Nailun Izzati. (2016). Hubungan Kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan facebook pada siswa SMP Sunan Giri Malang. *Skripsi psikologi*. Universitas Islam Negeri Maulana malik ibrahim Malang.
- Widiana, H.S., Retnowati, S & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16.
- Widodo, R. I., & Amanda, G. (2015). *Pengaruh Ponsel terhadap Tingkat Kecemasan*. Diakses dari [republika.co.id: https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/02/15/p45o8g423-pengaruh-ponsel-terhadap-tingkat-kecemasan](https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/02/15/p45o8g423-pengaruh-ponsel-terhadap-tingkat-kecemasan). Pada tanggal 23 Maret 2019.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertat.* 1-102.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung; Remaja Rosdakarya.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.